

Naantalin Voimistelijat ry

Toimintasuunnitelma 2023



Naantalin Voimistelijat ry:n hallitus vuonna 2022

Puheenjohtaja:	Piia Liimatta
Varapuheenjohtaja:	Mari Laineenoja
Sihteeri:	Maria Hvitfelt-Kuusinen
Lasten ja nuorten lajivastaava:	Jenni Sorsavirta
Aikuisten lajivastaava:	Outi Pohjanjoki ja Kai Silvan (6.8.2022 asti)
Joukkuevoimistelun lajivastaava:	Iisa Inkinen
Koulutusvastaava:	Mari Laineenoja
Tähtiseura-vastaava:	Piia Liimatta
Olosuhdevastaava:	Maria Hvitfelt-Kuusinen
Cheerleading-lajivastaava:	Anna Ravantti (19.10.2022 asti)
JoJo-vastaava:	Terhi Heiskanen

Mukana hallituksen ulkopuolisina jäseninä:

Rahastonhoitaja:

Susanna Rinnelä (5/2022 alkaen)

Telinevoimistelun lajivastaava:

Mona Laaksonen (5/2022 alkaen)

Seurakoordinaattori:

Pauliina Ahovaara

TOIMINTA-AJATUS

Naantalin Voimistelijat tarjoaa monipuolista liikuntaa harraste- ja valmennustasolla kaiken ikäisille. Naantalin Voimistelijat haluaa tuottaa ihmisille elämäniloa, energiaa ja elämyksiä liikunnan avulla. Voimavarana seurassamme ovat osaavat ja koulutetut ohjaajat ja muut seuratoimijat. Seuran toimintaa kehitetään perinteitä kunnioittaen. Toimintamme perustuu seuramme jäsenten tarpeiden toteuttamiseen ja mahdollisuuteen vaikuttaa.

Vuoden 2023 alussa aikuisliikkujien määrä on edelleen pienempi verrattuna aikaan ennen koronaviruspandemiaa, vaikka syksyn 2022 toiminnassa aloitti noin 250 aikuisliikkujaa. Lasten ja nuorten toimiala on toipunut pandemian jäljiltä ennalleen. Joukkuevoimistelun valmennustoiminnassa ja cheerleadingissa on edelleen vähemmän harrastajia vuoteen 2019 verrattuna. Jäsenmäärän kuominen kiinni pandemiaa edeltävälle tasolle on seuran päätavoite vuodelle 2023. Lisäksi haluamme tarkastella seuratyön kuormittavuutta vapaaehtoisten näkökulmasta ja pohtia sen jatkuvuutta.

VISIO

Terveyttä edistävää harrasteliikuntaa ja tasokasta valmennustoimintaa kaikille naantalilaisille.

MISSIO

Tuotamme laadukkaita ja turvallisia liikuntapalveluja kohtuulliseen hintaan kaikille kuntalaisille. Tavoittemme on olla tunnettuja hyvistä ohjaajistamme, monipuolisesta liikuntatarjonnasta, toimintamme luotettavuudesta, turvallisuudesta ja vastuullisuudesta sekä eri-ikäisten tasapuolisesta huomioimisesta. Huomioimme voimisteluliikunnan uutuuksia resurssien mukaan ja sisällytämme niitä seuran tarjontaan.

ARVOT

Seuran johtavia arvoja ovat:

- urheilullisuus
- tasapuolisuus
- erilaisuuden arvostaminen
- yhteisöllisyys
- elämyksellisyys
- eettisyys
- vapaaehtoisuus
- turvallisuus

LAATU

Naantalin Voimistelijat on tunnettu seura laadukkaasta ja tunnustusta saaneesta työstä. Viimeisin tunnustus on Olympiakomitean ja lajiliiton päätös hyväksyä Naantalin Voimistelijat Tähtiseuraksi kesällä 2018. Tähtiseuraksi voi päästä seura, joka täyttää määritetyt laatutekijät kohderyhmänsä osalta. Naantalin Voimistelijat sai kaksi Tähtimerkkiä: vihreän Tähtimerkin tunnustuksena lasten ja nuorten toiminnasta sekä punaisen Tähtimerkin aikuisten liikunnasta.

Tähtiseuratoiminta auditoitiin viimeksi keväällä 2022.



PAINOPISTEALUEET 2023

1. Seurahengen kasvattaminen

Ohjaajien ja valmentajien tapaamiset
Koulutuksiin kannustaminen
Some-näkyvyys
Turvallisen ilmapiirin korostaminen (vastuullisuus)

2. Vapaaehtoisten työkuorman tarkastelu ja seuratoimijoiden lisääminen

Olympiankomitean seuratoimijakysely ja tarvittavat toimenpiteet
Nuorten voimisteluosaajien ryhmän perustaminen (NuVo)
Kehittämissryhmät ohjaajista/valmentajista
Verkostoituminen / Sparraus

3. Aikuisten toiminnan vetovoimaisuuden lisääminen

Tarjonnan monipuolistaminen lyhytkursseilla
Seuran kevät/syyspäivät

4. Laadukkaan lasten liikunnan varmistaminen

Pelisääntö- ja kausisuunnitelmapalautteet
Lajivastaavien työn syventäminen



LASTEN JA NUORTEN HARRASTELIIKUNTA

Naantalien Voimistelijoiden lasten ja nuorten tunneilla:

- harrastajat voivat liikkua koulutettujen ohjaajien opastuksella
- kaikilla on tasavertainen mahdollisuus osallistua toimintaan
- liikunnan perustaidot opitaan leikkien ja iloiten.

Noudatamme tunneilla Voimisteluliiton lasten laadukkaan voimistelun suosituksia. Tähtiseurakriteerit ovat vahvasti mukana ohjaamassa toimintaa. Huoltajien rooli lasten harrastamisessa on tärkeä – kannustajana, mahdollistajana ja olosuhteiden luojana. Ohjaajia kannustetaan järjestämään avointen ovien kertoja huoltajille ja mahdollisesti ystäville muutamia kertoja kaudessa. Kaikkien ryhmien kausisuunnitelmat ja pelisäännöt kerätään toimistolle ja toimitetaan koteihin toiminnan avoimuuden varmistamiseksi.

Perheliikunta

Perheliikunnan tavoitteena on tarjota liikuntatunteja lapsille yhdessä huoltajiensa kanssa. Perheliikuntaa järjestetään vauvaikäisistä noin 6-vuotiaisiin lapsiin ja kaikki alle 4-vuotiaat liikkuvat yhdessä oman huoltajan kanssa. Tunneilla liikutaan lasten ehdoilla kannustaen samalla myös huoltajia liikkumaan. Perheliikuntaryhmät ovat hyvä väylä lapsen liikuntaharrastuksen aloitukseen. Perheliikuntaryhmät voivat halutessaan osallistua seuran kevät- ja joulunäytöksiin.



Lasten harrasteliikunta

Eri-ikäisten lasten ryhmät tarjoavat monipuolista liikuntaa noin 4–12-vuotiaille lapsille. Lasten ryhmissä toiminta on lapsilähtöistä ja leikinomaista liikunnallisia tavoitteita unohtamatta. Lapsilla on mahdollisuus edetä omien toiveidensa ja taitojensa mukaisesti iloisessa ilmapiirissä. Lasten ryhmät voivat halutessaan osallistua seuran kevät- ja joulunäytöksiin sekä alueen järjestämiin Stara-tapahtumiin.

Ipanariehatoimintaa järjestetään yhteistyössä kaupungin Liikuntapalveluiden kanssa.

Nuorten harrasteliikunta

Toimialan tavoitteena on tarjota nuorille ajanmukaista ja monipuolista toimintaa. Nuorten ryhmät voivat halutessaan osallistua seuran kevät- ja joulunäytöksiin sekä alueen ja liiton järjestämiin Show-tapahtumiin ym. tanssillisiin kilpailuihin. Nuorten ryhmät (13–18 v.) ovat hyvä väylä aikuisten ryhmäliikuntatuntien pariin.

Jatkoryhmät / Telinevoimistelu

Seurassa toimii jatkoryhmiä telinevoimistelussa, jotka on tarkoitettu tavoitteellisemmasta toiminnasta kiinnostuneille lapsille ja nuorille. Ryhmäläiset sitoutuvat harjoittelemaan kahdesti tai kolmesti viikossa ryhmän aikataulun mukaisesti. Vuoden 2023 tavoitteena on aloittaa yhteistyö Turun Urheiluliiton telinevoimistelujaoston kanssa osaamisen kehittämiseksi ja toiminnan monipuolistamiseksi.



AIKUISTEN LIIKUNTA

Seuramme aikuisten liikunnassa keskitytään terveyden edistämiseen ja ylläpitämiseen. Tavoitteena on tarjota laadukkaasti toteutettuja ryhmäliikuntatunteja kaiken ikäisille. Tuntitarjontaa löytyy niin aloittelijoille kuin aktiiviliikkujiillekin.

Seuran monipuolinen tuntitarjonta sisältää mm. tehokkaita tunteja, kehonhuoltoa, joogaa sekä tanssia täyttäen terveysliikunnan kriteerit. Fyysisten hyötyjen lisäksi seuran tunnit tarjoavat sosiaalisia kontakteja ja liikunnan iloa.

Tavoitteenamme on liikuttaa yhä useampaa naantalilaista. Kausimaksu antaa mahdollisuuden osallistua tunneille rajattomasti. Halutessaan ryhmät voivat esiintyä seuran kevät- ja joulunäytöksissä.



KILPAILUN JA VALMENNUKSEN TOIMIALA

Joukkuevoimistelu

Valmennustoiminnan lähtökohtana on tarjota laadukasta valmennus- ja kilpailutoimintaa joukkuevoimistelusta kiinnostuneille lapsille ja nuorille. Lähtökohtana on mahdollistaa tavoitteellisemman harrastuksen aloittaminen mahdollisimman monelle lapselle. Valmennustoiminnassa korostuu tavoitteellinen harrastaminen, voimistelutaitojen pitkäjänteinen kehittäminen sekä liikunnan ilo. Valmennusryhmät osallistuvat erilaisiin alueellisiin ja valtakunnallisiin kilpailuihin sekä muihin tapahtumiin.



Cheerleading

Naantalın Voimistelijat kuuluu Suomen Cheerleading-liittoon (SCL) ja seuran cheerleading-tunnit on toimivat SCL:n periaatteiden ja tavoitteiden mukaisesti. Ohjaajat on koulutettu SCL:n kursseilla ja noudattavat SCL:n koulutuspolkua.

Cheerleading-harrasteliikunta

Cheerleading-harrasteliikunnan tavoitteena on tarjota kaikille lajista kiinnostuneille lapsille ja nuorille mahdollisuus harrastaa cheerleadingia. Cheerleading-ryhmät voivat halutessaan osallistua esiintyjinä seuran kevät- ja joulunäytöksiin sekä sekä muihin tilaisuuksiin ryhmän ohjaajan päätöksen mukaan.

Cheerleading-kilpailutoiminta

Seurassa toimii cheerleadingin valmennusryhmä, joka tähtää ensimmäisiin kilpailuihin vuonna 2023. Valmennustoimintaa pyritään lisäämään tulevina vuosina harrastajien motivaation mukaan.



OSAAMISEN KEHITTÄMINEN

Naantalin voimistelijat ry. kouluttaa ohjaajia ja hallituksen jäseniä vuosittain Suomen Voimisteluliiton, Lounais- Suomen Liikunta- ja Urheilu ry:n, SCL:n sekä muiden toimijoiden koulutuksissa. Ulkopuolisten koulutusten lisäksi osaamista kehitetään seuran sisäisillä koulutuksilla. Tavoitteena on ylläpitää ja lisätä seuratoimijoiden osaamista, jotta seura voi tarjota jäsenistölleen laadukasta, ajantasaista ja kilpailukykyistä toimintaa.

TIEDOTUS JA MARKKINOINTI

Seuran tavoitteena on kehittää kotisivuja sekä muuta tiedotusta saadun palautteen ja toiminnan kehittymisen myötä.

Ulkoisen tiedotus

Tavoitteena on tiedottaa seuran toiminnasta tehokkaasti paikallisalueella. Tiedottaminen tapahtuu:

- seuran kotisivujen kautta
- Facebook-ryhmässä ja Instagramissa, jossa tiedotetaan seuran asioita ja mainostetaan tapahtumia. Kaikkien toimialat halutaan tuoda näkyviin tasapuolisesti.
- kotitalouksiin postitettavalla esitteellä, jossa tiedotetaan jumppien alkamisesta sekä tuntitarjonnasta

Vuonna 2023 kauden alkuun lisätään maksullista some-näkyvyyttä, jotta se tavoittaa kaikki kaupunkilaiset.

Sisäinen tiedotus

- Säännölliset ohjaajatiedotteet sähköpostilla
- Ohjaajien tiedotuskanavana toimivat ohjaajille pidettävä syysstartti sekä ohjaajapalaverit sekä lajien ohjaajien Signal ja WhatsApp -ryhmät
- Jäsenrekisteriohjelman avulla lähetetään vähintään kerran lukukaudessa jäsenistölle jäsentiedote sähköpostin välityksellä.
- Ohjaajille lähetetään esimerkiksi koulutusmainoksia myös Signal-ryhmien kautta.

SEURAN TAPAHTUMAT JA ESIINTYMISET

Olemme mukana erilaisissa tapahtumissa ja esiintymisissä, jotka tarjoavat elämyksiä ja haasteita osallistujille ja järjestäjille. Esiintymisillä ja tapahtumilla on myös tärkeä merkitys seuran näkyvyyden kannalta ja niiden avulla seura tekee toimintaansa tunnetuksi ja näkyväksi paikallisalueella.

Seuran kevätpäivä	kevätkausi
Kevätliikuntanäytös	toukokuu
Kevätkokous	Huhtikuu
Kesäjumppa	kesä-elokuu
Unikeonpäivä	27.7.
Naantali päivä	23.8.
Syyskokous	Marraskuu
Joulukadun avajaiset	marraskuu
Joululiikuntanäytös	joulukuu



USKOLLISUUDEN KILLAN TOIMINTASUUNNITELMA 2023

Tammikuu	Digikutsut Elokuvailta
Helmikuu	Hyvinvointipäivät Ruissalon Kylpylä
Maaliskuu	Muotinäytös Vuosikokous, piknik laivalla
Huhtikuu	Retki Ruissalon Kasvitieteelliseen puutarhaan
Toukokuu	Sisarpäivät Kankaanpäässä Luolalanjärvikierros
Kesäkuu	Kesäteatteri
Heinäkuu	Gymnastrada Hollannissa
Elokuu	Turun NV Hyvinvointipäivä Retki Seilin saareen
Syyskuu	Kiltalaisten Kuntoviikko Kisakalliossa
Lokakuu	Killan Syyskokous
Marraskuu	Voimisteluliiton Kiltapäivät
Joulukuu	Adventtikirkko

Kiltatreffit / vapaamuotoinen tapaaminen kahvin tai lounaan merkeissä joka kuukauden ensimmäisenä tiistaina klo 12 Kylpylän Kahviossa, kesällä Naantalin rannan ravintolassa.